

个性化运动强度或更有助老年人维持身体机能

芬兰于韦斯屈莱大学日前宣布，其研究人员参与的一项研究显示，老年人的身体活动重在“适量”。只要强度适当，即便每次活动时间较短，也可能对维持身体机能更有助益。

于韦斯屈莱大学与英国剑桥大学的研究人员利用 4 年时间对 295 名居家老人进行了追踪研

究。在研究开始时，参与者的年龄分别为 75 岁、80 岁和 85 岁。研究人员利用佩戴式设备记录他们的日常身体活动，并通过 6 分钟步行、5 次坐站等测试评估身体机能变化。

结果显示，在随访期间，参与者的身体机能总体有所下降。如果根据每位老年人自身的

体能水平来衡量运动强度，那么相对于自身能力达到中高强度的身体活动越多，其 6 分钟步行距离下降越少，意味着步行能力保持得相对更好。但如果不考虑个人体能差异，对所有参与者采用同一标准界定中高强度运动时，未出现上述效果。

研究人员认为，这一结果

表明，老年人活动时，运动强度是否与自身能力相适应，可能是维持身体机能更重要的因素。对于体能较弱者，强度相对较低的活动就可能达到足够的锻炼效果；体能较好者则可能需要更高强度的活动，以达到锻炼目的。

研究还发现，每次身体活动持续时间长短与身体机能变

化没有独立关联。研究人员认为，与一次连续活动持续多久相比，身体活动的总量以及运动强度是否与个人体能相适应可能更加重要。这表明，在评估老年人身体活动以及制定运动建议时，应更加重视个体差异，确定适宜的运动强度。

据新华网

国庆假期全国消费市场总体平稳

记者近日从商务部获悉：国庆假期，居民出游热情高涨，全国消费市场总体平稳，生活必需品货足价稳。

商务部商务大数据显示，10 月 1 日至 6 日，消费品以旧换新惠及 639.2 万人次，带动销售额 334.8 亿元。其中，汽车以旧换新 6.8 万辆，带动新车销售额 109.2 亿元；家电以旧换新 284.8 万台，带动销售额 123.4 亿元；数码和智能产品购新 305.2 万件，带动销售额 86.8 亿元。商务部重点监测的 78 个步行街（商圈）客流量、营业额同比分别增长 2.5%、4.7%。

国庆假期，智能、绿色、健康商品需求旺盛。商务部

商务大数据显示，10 月 1 日至 6 日，重点平台具身智能机器人销售额同比增长 1.3 倍，智能眼镜销售额同比增长 1 倍，节水器具销售额同比增长 18.1%，外骨骼助力器销售额同比增长 12.8%，户外运动装备销售额同比增长 10.4%，一级能效洗碗机销售额同比增长 8.4%。

国庆假期，全国 200 家大型农副产品批发市场库存充足，粮食、水果价格与节前（9 月 30 日）基本持平，鸡蛋、蔬菜、猪肉价格分别下降 1.7%、0.8%、0.4%，羊肉、牛肉、食用油价格分别上涨 0.3%、0.2%、0.1%。

据《人民日报》

截至 8 月底，各地办理婚姻登记“全国通办”92 万余对



· 资料图片

日前，民政部有关负责人在国新办举行的“开局起步‘十五五’”系列主题新闻发布会上介绍，新修订的《婚姻登记条例》自 2025 年 5 月 10 日正式实施以来，各地升级改造预约系统、配套智能设备、合理调配人员，打通了“全国通办”的堵点卡点。截至今年 8 月底，各地共办理婚姻登记“全国通办”92.1 万对。

此外，民政会同公安、卫健等部门将婚姻登记、户口婚姻状况变更、夫妻投靠户口迁移、生育登记等整合办理，平均精减材料 50%；县级以上婚姻登记机关实现婚姻家庭辅导室全覆盖；建成户外颁证点 1330 个、公园等场所婚姻登记点 525 个、婚俗文化展示场所 2045 个，简约适度婚礼逐步成为新风尚。

据新华社

高铁坐过站怎么办？可以免费坐回去

出行过程中，旅客乘车途中难免会遇到一些小状况，比如一不留神，高铁坐过站了。遇到这种情况怎么办？

G4311 次列车长 袁紫薇：旅客不小心坐过了站，可以及时联系列车工作人员，说明情况并提供车票和到站信息。经确认后，我们会按照规定编制客运记录，将旅客交由前方停车站处理。旅客到站后，凭客运记录在车站工作人员引导下办理后续

返程手续。

车站对本站发现或列车移交的误乘、误降旅客，会指定最近的列车，免费送回车票到站或者原票乘车站。

需要注意的是，如果当天没有列车能够送回车票到站或者原票乘车站，经旅客同意，也可以送至车票到站或者原票乘车站的同城车站。

国铁南昌局厦门北站客运值班员 胡琼欣：在此提醒大家，

发现坐过站后，不要自己出站再返回车站办理免费返程。按照规定，发生误乘、误降时，旅客应当及时向站、车工作人员提出，对出站后才提出的，车站不予受理。另外，在免费送回途中，旅客不能擅自中途下车，也需要按照铁路运输企业指定的席别乘坐。如果中途下车，或者提出乘坐更高票价席别，都需要按照规定补收相应费用。

据央视网

广东出台工匠人才培育管理办法

近日，广东省总工会会同广东省人力资源和社会保障厅、广东省财政厅等 8 部门正式出台《广东省工匠人才培育管理办法》（以下简称“办法”），明确了工匠人才“谁来培育、培育谁、怎么培育、怎么管理、怎么保障”5 个方面问题。

办法提出，到 2035 年，要重点培育 1000 名左右南粤工匠，6000 名左右市级工匠，带动一流

产业技术工人队伍建设，为广东加快建设具有国际竞争力的现代化产业体系提供有力人才保障和技能支撑。

办法要求南粤工匠培育对象重点从新质生产力领域产生，须聚焦广东重点产业、优势产业、特色产业；市级工匠培育对象应聚焦当地产业发展方向，优先考虑战略性新兴产业、未来产业等领域“高精尖缺”人才。南粤工

匠培育期间，要对培育对象的学习成长和综合表现进行动态跟踪考核评价；培育期满，进行全面考核评价，合格后颁发相应的工匠人才证书。办法还明确了健全“师带徒”传帮带机制，工匠人才参与技术革新和技术攻关、做好技术服务等职责，相关部门和用人单位应为工匠人才发挥作用创造良好条件。

据人民网

力争到 2030 年我国每万人口康复治疗师达 1.6 人

力争到 2030 年，每千人口康复护理床位数达到 0.48 张左右，人口较多、老龄化程度较深、康复护理服务需求较大的地市至少设立 1 所公立康复医院和护理院；每万人口康复医师达到 0.7 人、康复治疗师达到 1.6 人。记者日前获悉，国家卫生健康委、国家发展改革委印发《医疗康复护理扩容提升工程实施方案》（以下简称“方案”），提出上述目标。

方案以扩容医疗康复护理资源、提升医疗康复护理服务能力水平为着力点，提出 13 项任务举措，是指导医疗康复护理服务体系建设和发展的重要文件。

方案围绕健全医疗康复护理服务体系，提出完善康复护理服

务网络、强化医疗卫生机构康复护理功能、推进康复护理能力建设等任务，明确国家优先支持城区常住人口 100 万以上的地级及以上城市实施医疗康复护理扩容提升工程。到 2030 年，医疗康复护理扩容提升取得显著成效，基本建成功能完备、上下联动、中西医结合、高效可及的服务体系，更好满足全人群、全方位、全生命周期健康需求。

在加强医疗康复护理人才队伍建设方面，方案要求突出需求导向，完善普通高校、职业院校康复护理相关学科专业设置，加强教学资源建设，合理扩大招生规模，提升就业适配性。完善医疗卫生机构康复护理人员配置标

准，优先在重症、骨伤、神经等重点科室配备具备康复护理专业技能的医务人员。

根据方案，“十五五”期间，原则上支持每个省份至少 1 个康复或护理临床重点专科建设，省级、设区的市级临床重点专科建设向康复、护理专业倾斜。发展“人工智能+康复护理”服务，运用康复机器人、智能可穿戴设备等，实现多维数据监测，提供智能康复训练和健康管理服务。

据了解，下一步，国家卫生健康委、国家发展改革委将会同相关部门及单位，有序推进方案各项任务落实落地，更好满足全人群、全方位、全生命周期健康需求。

据新华社